

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

Dlaczego cukier jest szkodliwy?



Kto z nas nie lubi słodczy? Na samą myśl o smacznym cieście, puszystym deserze czy ulubionym batoniku aż podrywamy się z miejsca, by przeszukać swoje szafki, szuflady czy torebkę. Uwaga! To bardzo niepokojący nawyk, bowiem cukier należy do substancji, która uzależnia i zagraża naszemu zdrowiu.

Uzależnienie od cukru

Cukier jest substancją, która **uzależnia i działa na mózg podobnie jak narkotyk** – tak uważa amerykański pediatra Robert Lustig z University of California w San Francisco. Osoby spożywające słodczy często nie mogą bez nich żyć, dlatego stale je kupują, gdyż są od nich uzależnione.

Cukroholizm XXI wieku

Cukier produkowany jest głównie z buraków cukrowych i trzciny cukrowej, która zawiera 14% pierwiastków śladowych, chlorofil, witamin i minerałów. Jednak cukier, który spożywamy, dostępny jest w **postaci rafinowanej**, czyli mocno oczyszczonej i pozbawionej wszystkich substancji odżywczych.

Jak powstaje cukier? Z buraków cukrowych i trzciny cukrowej wytwarzany jest surowy sok, do którego następnie dodawane są **substancje chemiczne**, w tym dwutlenek siarki, siarczan sodu czy ultramaryny. Składniki te nie pozostają obojętne dla naszego organizmu i zdrowia.

Obecnie cukier dodawany jest do większości produktów spożywczych. Na początku XX wieku w Europie średnie roczne spożycie cukru na jedną osobę wynosiło 5 kg. Obecnie przeciętny Polak zjada około 42 kg rocznie cukru, średnia w krajach Unii Europejskiej wynosi około 39 kg. Tak duża ilość cukru w naszej diecie spowodowana jest przede wszystkim tym, iż **cukier dodawany jest do wielu produktów spożywczych**, w tym nawet do wędlin, keczupu, pizzy czy chleba. Tymczasem cukier to puste kalorie. Podnosi on stężenie glukozy we krwi i chwilowo dodaje energii pobudzając do pracy trzustkę.

Wpływ cukru na nasz organizm

Cukier powoduje otyłość u dzieci i dorosłych, uzależnia i osłabia nasze organy wewnętrzne. Biały cukier:

- podrażnia śluzówkę żołądka, zakwasza organizm – prowadzi do nadprodukcji kwasu żołądkowego i nadmiaru kwasowości, co może spowodować pojawienie się wrzodów,
- niszczy błonę śluzową jelit – zaburza florę bakteryjną obniżając odporność organizmu,
- zaburza proces trawienia i wypróżniania – prowadzi do zaparć,
- zużywa duże ilości witamin i minerałów w procesie trawienia – im więcej cukru spożywamy, tym więcej witamin, magnezu, chromu, wapnia i fosforu ubywa z naszego organizmu w trakcie trawienia cukru,
- uzależnia wpływając destrukcyjnie na kondycję naszych organów wewnętrznych,
- niszczy zęby i tkankę kostną,
- zwiększa ryzyko wystąpienia u dzieci alergii i egzemy niewiadomego pochodzenia,
- działa długofalowo – w późniejszym wieku może wywołać chroniczne zmęczenie i poważne schorzenia, w tym osteoporozę, podwyższone ciśnienie krwi, choroby układu krążenia,
- wpływa niekorzystnie na układ nerwowy – nagły wzrost i spadek stężenia glukozy we krwi prowadzi do braku koncentracji, rozdrażnienia, nadpobudliwości, spadku nastroju, senności



Co zamiast cukru?

Od cukru uzależniamy się od najmłodszych lat. Dowodem tego mogą być imprezy organizowane dla dzieci, na których nie brakuje słodkich przekąsek: babeczek, ciasteczek, cukierków, słodzonych napojów. To nawyk, na który narażamy własne dzieci. Alternatywą dla wspomnianych wyżej produktów powinny być świeże i suszone owoce (jabłka, banany, mandarynki, gruszki, winogrona) i warzywa (marchewki, kalarepa, pomidorki). Nie zapomnijmy też o orzechach. Cenowo są one zbliżone do paczki ciastek, za to znacznie bogatsze i wartościowsze dla naszego organizmu, aniżeli produkty z cukrem w roli głównej. Zadbajmy o siebie i swoich bliskich świadomie dokonując wyboru podczas zakupów. Pamiętajmy, że jesteśmy wzorem dla swoich dzieci, dlatego organizując kolejną imprezę dla swoich pociech, także tę szkolną, zaproponujmy zdrowe przekąski w postaci pomidorków koktajlowych, winogron, jabłek i gruszek.

